

## **ATIVIDADE FÍSICA E MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA**

Coordenador: ROSANE AMARO LOPES

Descrição: O nosso Programa oferece atividade física, regularmente a comunidade em geral, composta de exercícios de alongamentos, aeróbios de baixo impacto, localizados, relaxamento e eventualmente programas de caminhadas. Beneficiar a comunidade com um espaço para uma prática regular de atividade física permanente, orientando essas pessoas a fazer exercícios bem selecionados, bem dosados, proporcionando um bom condicionamento físico levando a uma vida cada vez mais saudável; Objetivo: Desenvolver as valências físicas: Flexibilidade, Força (RML), Coordenação Neuromuscular, Agilidade, Equilíbrio, Ritmo e Descontração; Evitar o sedentarismo; Melhorar a capacidade aeróbia, possibilitando uma oxigenação dos órgãos e tecidos musculares; Aumentar o gasto calórico, contribuindo para o emagrecimento, assim diminuindo os riscos de doenças coronarianas (Hipertensão) e Dislipidêmicas (Colesterol); Melhorar a consciência corporal, proporcionando uma boa postura, atenuando as possíveis dores nas costas. Desenvolvimento: Exercícios para aquecer o corpo (dança, mobilização articular, step), visando preparar e colocar o aluno em atitude mental e condição corporal para o trabalho que segue; Programar caminhadas com o grupo; Exercícios de alongamento, objetivando promover uma melhor elasticidade muscular e favorecer uma melhor mobilidade articular; Exercícios localizados, com ou sem aparelhos, responsáveis por desenvolver os conteúdos específicos visando atingir os objetivos gerais e específicos previamente planejados e definidos; Exercícios de relaxamento, período de recuperação do aluno, diminuição das reservas energéticas, visando a retomada dos níveis metabólicos que aluno possuía em repouso. Conclusão: Até o momento podemos concluir que este trabalho vem sendo um sucesso, alcançamos todos nossos objetivos propostos de forma tão positiva, tendo em vista os resultados já apresentados. Os alunos mostram-se muito satisfeitos, observam as mudanças em sua saúde, em seu corpo a cada dia que passa e também em seu estado psicológico. Nosso trabalho vem sendo muito divulgado e elogiado pelos nossos alunos, que retribuem convidando seus amigos a participarem de nossa atividade aumentando nosso público. Nós Educadores da Saúde devemos ensinar o hábito da prática de exercícios físicos na vida diária das pessoas mostrando que só assim poderemos alcançar um futuro melhor. Pretendemos continuar com nosso Projeto proporcionando a todos viver de bem com a vida, nada melhor que viver vida longa com qualidade de vida.